



¡FELICIDADES POR SU EMBARAZO!

¿CÓMO VA A ALIMENTAR A SU BEBÉ? HOW ARE YOU GOING TO FEED YOUR BABY?

Recomendamos Amamantar a su Bebé

¿SABÍA QUE?

- Amamantar le ayuda a recuperar más rápidamente el peso y la silueta que tenía antes del embarazo.
- Amamantar reduce su riesgo para el cáncer de ovarios y senos.
- Los estudios demuestran que el amamantar disminuye a la mitad el riesgo de muerte de cuna.
- Amamantar ayuda a proteger a los bebés contra infecciones de oído, meningitis, RSV, asma, diabetes, alergias y obesidad.

¿CÓMO HACER QUE FUNCIONE?

- Cuando estás en el hospital, mantener a su bebé en la sala por lo que puede amamantar cuando el bebé quiere
- Ofrézcale el pecho a su bebé durante su primera hora de vida. Los estudios demuestran que los bebés están más interesados en comer durante los primeros 50 a 60 minutos de vida.
- Usted posee exactamente lo que su bebé necesita desde el primer día de su nacimiento.
- Alimente a su bebé cuando menos cada 2 a 3 horas durante el día y la noche.
- En un principio usted está produciendo leche concentrada y sus senos no se sentirán diferentes ni LLENOS hasta 2 o 3 días después de que el bebé haya nacido.
- NO le ofrezca fórmula a su bebé...esto perjudicará la oportunidad de enseñarle como amamantarse.
- PIDA AYUDA si la necesita a las enfermeras, a los doctores, o a los consultores de lactancia.
- El amamantar NO DEBE de ser doloroso- OBTENGA AYUDA si esta sintiendo dolor mientras está amamantando.
- No utilice un chupón durante el primer 2-3 semanas hasta que esté amamantando de una manera regular.

Tome la **Clase de Fundamentos para Amamantar**, que se lleva a cabo el cuarto sábado de cada mes de 10-12.

¡Nuestros consultores de lactancia le ayudarán a comenzar de buena manera!

Llame al (434) 982-3678 para registrarse.